



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Torneio Distrital de Provas Combinadas

Torneio do Luso

Pista de Atletismo Centro de Estágios do Luso

26 e 27 de Dezembro de 2020



ESCALÕES ETÁRIOS EM VIGOR

| Escalão | Ano |
|-------------|--|
| Veteranos | 35 anos à data da realização das competições em diante |
| Seniores | Nascidos em 1998 e anteriores |
| Sub/23 | 1999, 2000 e 2001 |
| Juniores | 2002 e 2003 |
| Juvenis | 2004 e 2005 |
| Iniciados | 2006 e 2007 |
| Infantis | 2008/2009 |
| Benjamins B | 2010/2011 |
| Benjamins A | 2012, 2013 e 2014 |

Sábado, 26

| Hora | Prova | Escalão | Sexo | Designação | Obs: |
|-------|---------------------------|--------------------|-------------------|---------------|-------------------------------------|
| 09H30 | 60 Metros | Vet. | Masc. | Pentatlo | |
| 09H40 | 60 Metros | Juv./Jun | Masc. | Heptatlo | |
| 09H50 | 60 Metros | Sub/23 a Sen. | Masc. | Heptatlo | |
| 10H05 | 60 Metros | Benj.B/Inf. | Fem. | Series | Torneio |
| 10H15 | 60 Metros | Benj.B/Inf. | Masc. | Series | Torneio |
| 10H20 | Salto em Comprimento | Vet. | Masc. | Pentatlo | |
| | Salto em Comprimento | Juv./Jun | Masc. | Heptatlo | |
| | Salto em Comprimento | Sub/23 a Sen. | Masc. | Heptatlo | |
| 10H30 | 400 Metros | Juv. a Sen. | Fem. | Series | Torneio |
| 10H45 | 400 Metros | Juv. a Sen. | Fem. | Series | Torneio |
| 10H50 | Salto Altura | Vet. | Masc. | Pentatlo | |
| 11H00 | 600 Metros | Benj.A/B | Fem/Masc. | Series | Torneio |
| 11H15 | 1.000 Metros | Inf./Inic. | Fem./Masc. | Series | Torneio |
| 11H20 | Lançam. de Peso | Vet. | Masc. | Pentatlo | Engenho previsto para o seu escalão |
| | Lanç. De peso (5 e 6 Kg.) | Juv./Jun. | Masc. | Heptatlo | |
| | Lanç. De peso (7,260 Kg.) | Sub/23 a Sen. | Masc. | Heptatlo | |
| | Salto em Altura | Juv./Jun. | Masc. | Heptatlo | |
| | Salto em Altura | Sub/23 a Sen. | Masc. | Heptatlo | |
| 11H50 | 1000 Metros | Vet. | Masc. | Pentatlo | |

Nota: Os programas poderão ser ajustados no horário.

Domingo, dia 27

| Hora | Prova | Escalão | Sexo | Designação | Obs: |
|-------|--------------------------------|-----------------|-------|------------|---|
| 09H30 | 60 Metros/Bar. (0,76 e 0,84) | Juv./Jun a Vet. | Fem. | Pentatlo | Pentatlo Fem. 5 bar. A 13,00/8,50/13,00 (altura e distâncias ajustável para atletas Vet. de acordo c/escalão) |
| 09H40 | 60 Metros/Bar. (0,91 e 1,00) | Juv./Jun. | Masc. | Heptatlo | |
| | Salto em Altura | Juv./Jun a Vet. | Fem. | Pentatlo | |
| 09H50 | 60 Metros/Bar. (1,06) | Sub/23 a Sen. | Masc. | Heptatlo | |
| 10H10 | Salto c/Vara | Juv./Jun. | Masc. | Heptatlo | |
| | Salto c/Vara | Sub/23 a Sen. | Masc. | Heptatlo | |
| | Lançamento de Peso (3 e 4 Kg.) | Juv./Jun a Vet. | Fem. | Pentatlo | |
| 10H50 | Salto em Comprimento | Juv./Jun a Vet. | Fem. | Pentatlo | |
| 11H00 | 1.000 Metros | Juv./Jun. | Masc. | Heptatlo | |
| 11H10 | 1.000 Metros | Sub/23 a Sen. | Masc. | Heptatlo | |
| 11H30 | 800 Metros | Juv./Jun a Vet. | Fem. | Pentatlo | |

Campeonato Distrital de Provas Combinadas

| Nº. | Regulamento |
|-----|---|
| 1 | Associação de Atletismo de Aveiro vai realizar, o Campeonato Distrital de Provas Combinadas (Inverno). |
| 2 | Este Campeonato destina-se a atletas Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos, masculinos e femininos, filiados na Associação de Atletismo de Aveiro, devendo apresentar-se com o dorsal que lhes foi atribuído para a época 2021. |
| 3 | Neste Campeonato haverá unicamente classificação individual. |
| 4 | As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE até às 18 horas de Quinta-feira que antecede a competição. Todos os Clubes/Técnicos ou atletas terão de fazer a confirmação na corrida ou concurso até 45 minutos antes do início da prova, após o qual não haverá possibilidade de o fazer. |
| 5 | Salto em Altura: a progressão da fasquia será de 3 cm, sendo a altura inicial definida com os Técnicos dos atletas participantes. |
| 6 | Salto à Vara: a progressão da fasquia será de 10 cm, sendo a altura inicial definida com os Técnicos dos atletas participantes. |
| 7 | Os atletas devem de ser portadores de pelo menos 3 (Três) alfinetes para a correta colocação do dorsal. |
| 8 | DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela AA Aveiro. |
| 9 | Serão penalizados os atletas que não tenham o dorsal original. |
| 10 | PRÉMIOS: Individuais: Para os 3 (três) primeiros em cada escalão/género (Juvenis, Juniores, Sub/23, Seniores e Veteranos) |
| | Delegado Técnico |